

Salud y Familia

## El valor de la disciplina

**Lic. Teresa Lozano Ramírez**

Un día, platicando con mi padre, le pregunté por qué se levantaba tan temprano si se sentía cansado, y me respondió que lo hacía para disciplinarse y se refería a algo más que una norma de comportamiento o al control de impulsos. La disciplina, pues, es más: es una forma de vida, en la que se renuncia a la satisfacción inmediata de los deseos de cara a algo que - después - puede ser más gratificante.

Definimos la disciplina como:

- La observancia de leyes y ordenamientos
- El conjunto de disposiciones, normas y reglas para regular la conducta
- Doctrina o instrucción de una persona

Cada una de estas definiciones tiene elementos importantes, para regir nuestras vidas. La disciplina requiere inteligencia, decisión y voluntad. La inteligencia: es la facultad destinada a conocer la verdad. La voluntad es la facultad que decide y, sobretodo, realiza y ejecuta lo decidido.

El disciplinarse es entonces un proceso que involucra las dos potencias del alma. Es un trabajo de todos los días con nosotros mismos, representa un esfuerzo y no puede medirse ni cuantificarse, pues es diferente para cada uno de nosotros

### **Voluntad y familia**

El hombre desea un sinnúmero de objetos y es por eso que es tan importante educar la voluntad. Este proceso tiene lugar dentro de la familia, en la escuela, en las relaciones interpersonales; “se da” de forma natural. Es en particular en la familia donde se dan múltiples oportunidades.

Los principales educadores de la voluntad son los padres y los maestros: es también nuestra fundamental misión, ya sea que seamos padres o profesores, el de lograr formar personas con gran fuerza de voluntad, capaces de actos sostenidos por el esfuerzo. La repetición de los actos favorece la formación de hábitos; en la medida que esto se realiza, los jóvenes se convierten en personas capaces de tener metas y proyectos a futuro.

Uno de los obstáculos, en la actualidad, es la creencia de que cualquier acción marcada por la voluntad, deja de ser libre y espontánea: se contraponen acción voluntaria y acción espontánea. Sin embargo, la verdadera autenticidad se basa en el conocimiento de uno mismo y en la determinación de la voluntad de presentarse sin máscaras y disfraces: la disciplina es fruto de adiestramiento y trabajo, en otras palabras, de la virtud. La espontaneidad libre y creadora es fruto del cultivo y del esfuerzo.

Pedagógicamente, se debe asociar el esfuerzo con algo placentero, que dé una gratificación; pero, para formar personas auténticas y con fuerza interior, que sepan actuar de acuerdo con fines prefijados, se debe seguir un proceso, en el cual no puede faltar la disciplina.

### **El valor del esfuerzo**

Un niño esforzado no nace, se hace; por desgracia prevalece en la actualidad la ley del menor esfuerzo, lo que hace que la mayoría no aprecie el esfuerzo como una condición positiva para alcanzar algún objetivo.

Para poder educar al valor del esfuerzo, es necesario que los niños entiendan que la vida está constituida por procesos, y que los ayudemos a adquirir la confianza que se necesita para enfrentar las dificultades y salir adelante; esto implica adquirir conductas y actitudes que exigen mantener un determinado comportamiento por cierto tiempo, a pesar de los obstáculos: el valor de la perseverancia.

El esfuerzo se asocia negativamente en la medida en que no se educa para la autonomía, sino en el deber por el deber. Debemos enseñar al niño a tomar sus propias decisiones. Así podrá ser más independiente y autónomo. Si el niño logra decidir sobre algo que le interesa lograr, el esfuerzo se convierte en positivo y proporciona placer. El esfuerzo permite que los niños se transformen en sujetos que se superan a pesar de las dificultades y de las condiciones adversas.

El esfuerzo nos aporta humanidad. Alguien esforzado posee una disposición emocional y afectiva para volver a intentarlo, porque tiene la convicción de que al final del camino habrá una gratificación.

### **Hábitos y virtudes a desarrollar**

#### **Obediencia**

- Asumir como propia la voluntad del otro;
- Explicar el por qué, además de qué y el cómo;
- Exigencia adecuada a la edad del niño. Cada niño y edad son distintos y se debe exigir en la medida de cada niño en particular;
- Combinar exigencia y razonamiento. La voluntad se configura como una capacidad de darse a sí mismo órdenes y como el hábito de obedecer a valores pensados y no sólo a valores sentidos.
- Estimular a los niños para que sean capaces de hacer cosas libremente pero sin “ganas”, por voluntad de hacerlas. Tenemos que dejarlos a ellos tener las experiencias tanto de sus propios éxitos como de sus fracasos y frustraciones. Una ayuda innecesaria para quien la recibe, produce daño, infantiliza y no ayuda a crecer (sobrepotección).

#### **Responsabilidad**

- La responsabilidad es la otra cara de la libertad: se requieren mutuamente (yo elijo, yo respondo).
- No confundir docilidad y sumisión con responsabilidad.
- Dar al niño la oportunidad de ejercer su libertad para poder ser responsables.

#### **Fortaleza**

- La fortaleza supone vulnerabilidad: es la capacidad de resistir y de tolerar una dificultad o una herida). Alguien que trata de vivir con fortaleza, se reconoce que tiene puntos débiles, que no es fuerte, que sabe que tiene cosas que le cuestan, pero que igual va a salir adelante.
- Si no hay esfuerzo y capacidad de resistir es imposible adquirir una virtud. Los niños debieran adquirir el hábito y la capacidad de esforzarse como algo propio y personal

#### **Razones por las que conviene educar en la voluntad**

- Para formar “hombres y mujeres que con corazón decidan hacer el bien”.
- Hombres y mujeres capaces de mantener el esfuerzo y la fidelidad a lo decidido.
- Personas pacientes con capacidad de autodomínio.